శ్రీరామచంద్ర పరబ్రహ్మణే నమః   శ్రీమతే రామానుజాయ నమః   ఓంఅస్మద్గురుభ్యోనమః

శ్రీ పాఞ్చరాత్రాగమ ప్రాతఃసంధ్యావిధిః

పవిత్ర పాణిసన్ -

(రెండుదర్భాలా చేత కట్టిన పవిత్రము ఉంగరపు వ్రేలికి ధరించి)

"అపవిత్రః పవిత్రోవా సర్వావస్థాంగతోపివా యస్స్మరేత్పుండరీకాక్షం సబాహ్యాభ్యంతరశ్శుచిః"

ఓం పుండరీకాక్ష - పుండరీకాక్ష - పుండరీకాక్షాయనమః

(అని బొటనవ్రేలితో జలమును తీసుకొని శిరసూన చల్లుకొనవలెను.)

ఆచమనము

(నామత్రయేణమన్త్రేణ మాషమగ్నం జలంపిబేత్)

కుర్యాద్ద్వాదశ మూర్తీనాం న్యాసమంగేషు వైక్రమాత్
తాల్వోర్నయన యోర్నాసారంధ్రయోశ్శ్రోత్రయోరపి
భుజయోరుదరేమూర్ధ్ని పూర్వంస్యాద్దక్షణేతలే
మూర్తీనాం కేశవాదీనాం మంత్రేణన్యసనంభవేత్.

ఓం అచ్యుతాయ నమః   ఓం అనంతాయ నమః   ఓం గోవిందాయ నమః

(అని మూడు తడవలు ఆచమనము చేయవలెను)

1.ఓం కేశవాయనమః (కుడిబొటనవ్రేలితో కుడిదవడను తాకవలెను)
2.ఓం నారాయణాయనమః (కుడిబొటనవ్రేలితో ఎడమ దవడను తాకవలెను)
3.ఓం మాధవాయనమః (కుడిబొటనవ్రేలితో కుడిఉంగరపు వ్రేలును కలిపి కుడికన్నునుతాకవలెను)
4.ఓం గోవిందాయనమః (కుడిబొటనవ్రేలితో కుడిఉంగరపు వ్రేలును కలిపి ఎడమకన్నునుతాకవలెను)
5.ఓం విష్ణవేనమః (కుడిబొటనవ్రేలితో కుడిచూపుడు వ్రేలును కలిపి కుడిముక్కునుతాకవలెను)
6.ఓం మధుసూదనాయనమః (కుడిబొటనవ్రేలితో కుడిచూపుడువ్రేలును కలిపి ఎడమముక్కునుతాకవలెను)
7.ఓం త్రివిక్రమాయనమః (కుడిబొటనవ్రేలితో కుడిచిటికెన వ్రేలును కలిపి కుడిచెవినితాకవలెను)
8.ఓం వామనాయనమః (కుడిబొటనవ్రేలితో కుడిచిటికెన వ్రేలును కలిపి ఎడమచెవినితాకవలెను)
9.ఓం శ్రీధరాయనమః (కుడిబొటనవ్రేలితో కుడినడిమి వ్రేలును కలిపి కుడిభుజమునుతాకవలెను)
10.ఓం హృషీకేశాయనమః (కుడిబొటనవ్రేలితో కుడినడిమి వ్రేలును కలిపి ఎడమభుజమునుతాకవలెను)
11.ఓం పద్మనాభాయనమః (కుడి బొటనవ్రేలితో నాభిని తాకవలెను)
12.ఓం దామోదరాయనమః (అయిదువ్రేళ్ళ కొనలతో మాడును తాకవలెను)

"సూచన--(ఆచమనము చేసినపుడు ప్రతి పర్యాయము ఈ పన్నెండు స్థానములను పై విధముగా తాకవలెను)

ప్రాణాయామము

(కుడా బొటనవ్రేలితో ముక్కుకుడా ప్రక్కన చిటికిన వ్రేలితో ముక్కు ఎడమప్రక్కన మూసి,ఉంగరపు వ్రేలును ముక్కుకొనపై ఉంచి నడామివ్రేలు,చూపుడువ్రేలు విడాగానుంచి ప్రాణాయామము చేయవలెను.

"ఓంబాూఃఓంబారువఃఓగ్ంసువఃఓంమహఃఓంజనఃఓంతపఃఓగ్ంసత్యం"

ఓంతతూ వితుర్వరేణ్యం । బార్గోదేవస్య దీమహి । దియోయోనః ప్రచోదయాత్ ।

ఓమాపోజ్యోతీరసోమృతం బ్రహ్మబూర్బువసూవరోమ్

(ఎడమ అరచేతిలో కుడా అరచేతిని పెట్టి ఆరెండాటిని కుడా మోకాలుపైనుంచుము)

సంకల్పము

శ్రీ బాగవదాజ్ఞయా,బాగవత్కైంకర్యరూపం,శ్రీమన్నారాయణ ప్రీత్యర్ధం,శ్రీ గోవింద గోవింద శ్రీమహావిష్ణురాజ్ఞయా ప్రవర్ధమానస్య అద్యాబ్రహ్మణః ద్వితీయపరార్ధే శ్వేతవరాహకల్పే వైవస్వతమన్వంతరే కలియుగే ప్రదామపాదే జంబుద్వీపే బారతవర్షే బారతఖండే శఖాబ్దే మేరోఃదక్షిణదిగ్బాగే శ్రీరంగాద్యుత్తరప్రదేశే కృష్ణాగోదావర్యోర్మద్యాదేశే బాగవదాలయే బాగవద్బాగవతాచార్య సన్నిదౌ అస్మిన్ వర్తమానేన వ్యవహారిక చాంద్రమానేన ప్రబావాదిక షష్టి సంవతూరాణాం మద్యే శ్రీ----------నామ సంవతూరే ----------ఆయణే----------ఋతౌ------------మాసే ------పక్షే---------------తిదౌ-----------నక్షత్రే శుబయోగే శుబకరణే ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టాయాం శుబతిదౌ శ్రీ బాగవదాజ్ఞయా,బాగవత్కైంకర్యరూపం,శ్రీమన్నారాయణ ప్రీత్యర్ధం ప్రాతఃసంద్యాముపాసిష్యే

(అని ఉంగరపు వ్రేలితో నీటిని తాకవలెను)

మార్జన

ఓం ఆపోహిష్టా మయోబువః । తాన ఊర్జేదదాతన ।

మహేరణాయచక్షసే । యోవశ్శివతమోరసః ।

తస్యబాజయతేహనః । ఉశతీరివ మాతరః ।

తస్మాఅరంగమామవః । యస్యక్షయాయ జిన్వదా ।

ఆపోజనయదాచనః ॥ (ఈ మంత్రముతో బొటనవ్రేలితో నీటిని తీసుకొని తన శిరసూపై ప్రోక్షించుకొనవలెను)

(మరూ చేతిలో నీరు తీసుకొని)

జాప్రాశన

ఓం సూర్యశ్చ మామన్యుశ్చ మన్యుపతయశ్చ మన్యుకృతేబ్యః పాపేబ్యోరక్షన్తాం,యద్రాత్ర్యాపాపమకార్షం,మనసా వాచా హస్తాబ్యాం పద్బ్యాముదరేణశిశ్నా । రాత్రి స్తదవలుంపతు । యత్కించదురితంమయి । ఇదమహం మామమృతయోనౌ సూర్యేజ్యోతిషి జుహోమిస్వాహా ॥ (అని ఆనీటిని అబిమంత్రించి త్రాగవలెను)

పునఃమార్జన

ఓం దదిక్రావణ్ణో అకారిషం । జిష్ణోరస్వశ్య వాజినః ।

సురబినో ముఖాకరత్ । ప్రణఆయూగ్ంషి తారిషత్ ॥ ఓం ఆపోహిష్ఠా=జనయదాచనః

(ఈ మంత్రముతో వెనుకటి వలె బొటనవ్రేలితో నీటిని తీసుకొని తన శిరసూపై ప్రోక్షించుకొనవలెను)

ఓం భూర్భువసువః (ఇత్యాత్మానం పరిషిచ్య)

(చేతిలో నీరు తీసుకొని తనచుట్టు పడునట్లుగా తూచుట్టు త్రిప్పుకొనవలెను)

జామాదాయ (అరచేతిలో నీటిని తీసుకొని)

ఓం ద్రుపదాదివముంచతు । ద్రుపదాదివేన్ముముచానః । స్విన్నఃస్నాత్వీమలాదివ । పూతంపవిత్రేణేవాజ్యం । ఆపశ్శుంధంతుమైనసః ॥

(అని అభిమంత్రించి ఎడమ ముక్కుతో గాలిని పీల్చి కుడా ముక్కుతో గాలిని వదిలి ఇట్లు వాసనచూచిన ఆనీటిని తన యెడమ వైపున నేలపైకొట్టవలెను.ఇట్లు చేసిన తన లోపలి పాపములు పోవును)

అర్ఘ్యప్రదానము

ప్రాణానాయమ్య . ఓంభూః=సువరోం శ్రీభగవదాజ్ఞయా=శ్రీమన్నారాయణప్రీత్యర్థం ప్రాతఃసంధ్యార్ఘ్యప్రదానం కరిష్యే.

(నీటిని తాకి)(అరచేతి దోసిట్లో నీటిని తీసుకొని లేచి నిలబడి)

"ఓంభూః।ఓంభువః।ఓగ్ంసువః।ఓంమహః।ఓంజనః।ఓంతపః।ఓగ్ంసత్యం।"

ఓంతతు వితుర్వరేణ్యం । భర్గోదేవస్య ధీమహి । ధియోయోనః ప్రచోదయాత్ ।

(అరచేతిలో నీటినితీసుకొని,బొటనవ్రేలు మిగతా వ్రేళ్ళకు తగులకుండునట్లు దోసిలిబట్టి,తన నొసలు వరకు దోసిలి యెత్తి ఆ నీరు విడువవలెను.ఇట్లు ముమ్మార్లు చేయవలెను.)

శ్రీ భగవదాజ్ఞయా=ప్రీత్యర్థం,ప్రాతఃసంధ్యాకాలాతీత ప్రాయశ్చిత్తార్థం,చతుర్థ అర్ఘ్యప్రదానం కరిష్యే. (నీటినితాకి)

(అరచేతిలో నీటిని తీసుకొని , వెనకటివలె దోసిలిబట్టి)

"ఓంభూః।ఓంభువః।ఓగ్ంసువః।ఓంమహః।ఓంజనః।ఓంతపః।ఓగ్ంసత్యం।"

ఓంతతు వితుర్వరేణ్యం । భర్గోదేవస్య ధీమహి । ధియోయోనః ప్రచోదయాత్ ।

(వెనకటివలె తననొసలు వరకు దోసిలి యెత్తి ఆనీరు విడువవలెను.ఈ నాల్గవయర్ఘ్యము,కాలాతీత మయినప్పుడు మాత్రమే ఈయవలెను.సకాలములో అక్కర్లేదు.ముమ్మారు చాలును.)(ఇట్లు అర్ఘ్యమిచ్చుట వలన ఉదయ, అస్తమయ సంధ్యలలో సూర్యుని పీడించు 'మందేహులు' అను రాక్షసులు చచ్చెదురు.)

(చేతిలో నీరు తీసుకొని)

"ఓం ఉద్యన్తమస్తం యన్తమాదిత్య మభిధ్యాయన్కుర్వన్ ।
బ్రాహ్మణోవిద్వాన్తులకులంభద్రమశ్నుతే,అసావాదిత్యోబ్రహ్మేతిబ్రహ్మైవసన్ బ్రహ్మాప్యేతియఏవంవేద।
అసావాదిత్యోబ్రహ్మ।" (మూడుసార్లు ఆత్మప్రదక్షిణము చేసుకొని ఆ నీటిని తన చుట్టు పడునట్లు ధారగా విడువవలెను.ఇట్లు చేసినచో "మందేహులు" అను రాక్షసులను సంహరించిన దోషము పోవును.)

తర్పణము

"ఆచమ్య-ఓంఅచ్యుతాయనమః=దామోదరాయనమః."

(వెనకటివలె ఆచమనము చేసి,ఆ పన్నెండు స్థానములను తాకవలెను)

ప్రాణానాయమ్య, ఓంభూః=శుభతిథౌ=ప్రీత్యర్థం,ప్రాతఃసంధ్యాంగతర్పణం కరిష్యే" (నీటిని తాకి)

(అరచేతిని క్రిందకుచాపి,బొటనవ్రేలు,చూపుడువ్రేలు ఎడమ చేసి మిగతా మూడు వ్రేళ్ళపైనుండా నీరు కింద పడునట్లుగా ప్రతితడవ ఒకొక్కనామమునకు వేరువేరుగా నీటిని విడువవలెను.)

1.ఓం కేశవం తర్పయామి

2.ఓం నారాయణం తర్పయామి

3.ఓం మాధవం తర్పయామి

4.ఓం గోవిందం తర్పయామి

5.ఓం విష్ణుం తర్పయామి

6.ఓం మధుసూదనం తర్పయామి

7.ఓం త్రివిక్రమం తర్పయామి

8.ఓం వామనం తర్పయామి

9.ఓం శ్రీధరం తర్పయామి

10.ఓం హృషీకేశం తర్పయామి

11.ఓం పద్మనాభం తర్పయామి

12.ఓం దామోదరం తర్పయామి

గాయత్రీ మంత్ర జపము

ఆసనమంత్రస్య,పృథివ్యాఃమేరోఃపృష్ఠఋషిః । సుతలంఛందః । శ్రీకూర్మోదేవతా । కూర్మాసనేవినియోగః ।

ఓం భూర్భువస్సువః తత్సవితుర్వరేణ్యం । భర్గోదేవస్య ధీమహి । ధియోయోనః ప్రచోదయాత్ ।

శ్రీ భగవదాజ్ఞయా,భగవత్కైంకర్యరూపం,శ్రీమన్నారాయణ ప్రీత్యర్థం ప్రాతఃసంధ్యాంగ గాయత్రీ మహా మంత్ర జపం కరిష్యే"   (ఉంగరపు వ్రేలితో నీటిని తాకి నమస్కరించుచు)

ప్రణవస్య పరబ్రహ్మఋషిః । పరమాత్మా దేవతా । దైవీగాయత్రీఛందః । భూరాదిసప్తవ్యాహృతీనాం....

అత్రి-భృగు-కుత్స-వశిష్ఠ-గౌతమ-కాశ్యప-ఆంగీరస ఋషయః ॥ గాయత్రీ.ఉష్ణిక్-అనుష్టుప్-బృహతీ-పంక్తి-త్రిష్టుప్-జగతీ-ఛందాగ్ంసి । అగ్ని-వాయు-అర్క-వాగీశ-వరుణ-ఇంద్ర-విశ్వేదేవాః-దేవతాః । సావిత్ర్యాఋషిః-విశ్వామిత్రః । దైవీగాయత్రీఛందః । సవితా-దేవతా । గాయత్రీశిరసో-బ్రహ్మఋషిః । అనుష్టుప్ ఛందః । పరమాత్మా దేవతా ॥

అథధ్యానం

అర్కమండల మధ్యస్థం - సూర్యకోటి సమప్రభం

బ్రహ్మాదిసేవ్యపాదాబ్జం - నౌమిబ్రహ్మరమాసఖం॥

గాయత్ర్యా దేవతా । గాయత్ర్యావాహనేవినియోగః

ఓం ఆయాతు వరదా దేవీ అక్షరంబ్రహ్మసమ్మితం । గాయత్రీంఛందసాం మా తేదం బ్రహ్మజుషస్వ మే ।
యదహ్నాత్కురుతేపాపం తదహ్నాత్ప్రతిముచ్యతే । యద్రాత్ర్యాత్కురుతే పాపం తద్రాత్ర్యాత్ప్రతిముచ్యతే ।
సర్వవర్ణే మహాదేవీ సంధ్యావిద్యే సరస్వతి । ఓజోసి సహోసి బలమసి భ్రాజోసి దేవానాం ధామనామసి విశ్వమసి
విశ్వాయుసూర్వమసి సర్వాయురభిభూరోం.

,

గాయత్రీమావాహయామి,సావిత్రీమావాహయామి , సరస్వతీమావాహయామి , ఛందర్షీనావాహయామి ,
శ్రియమావాహయామి , బలమావాహయామి గాయత్ర్యా , గాయత్రీఛందో , విశ్వామిత్రఋషిః , సవితాదేవతా॥

యోదేవసవితాస్మాకం , ధియోధర్మాదిగోచరాః ।
ప్రేరయేత్తస్య యద్భర్గ , స్తద్వరేణ్య ముపాస్మహే ॥
(ఇక్కడ కొందరు గాయత్రీమంత్రముతో అంగన్యాస,కరన్యాసము,గాయత్రీ ధ్యానము "ముక్తావిద్రుమ"అనియు
చతుర్వింశతి పూర్వముద్రలు , ఉత్తరముద్రలు అని ఎనిమిది చెప్పెదరు. ఇవి స్మార్తపాఠములోనివి
శ్రీవైష్ణవ , పాంచరాత్రాగమ సంధ్యావందనమున లేవు - గాన అనవసరము.)

గాయత్రీ మంత్ర జపః

ఓం భూర్భువసువః తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్యధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్ ॥
(అని యధాశక్తి సాబడా గాయత్రీ మంత్రజపము చేయవలెను.మధ్యాహ్న సాయం సంధ్యలందు కూర్చొని
జపించవలెను)

సూర్యోపస్థానము

ప్రాణానాయమ్య . ఓంభూః=సువరోం శ్రీభగవదాజ్ఞయా శ్రీ భగవత్కైంకర్యరూపం శ్రీమన్నారాయణప్రీత్యర్థం
ప్రాతసంధ్యోపస్థానం కరిష్యే.

సూర్యోపస్థానమంత్రః

(నిలువబడి నమస్కరించుచు చెప్పవలెను)

ఓం ఉత్తమే శిఖరే జాతే భూమ్యాంపర్వతమూర్ధని । బ్రాహ్మణేభ్యోభ్యనుజ్ఞాతా గచ్ఛదేవి యధాసుఖం ॥
స్తుతోమయా వరదా వేదమాతా ప్రచోదయన్తీ పవనేద్విజాతా । ఆయుఃపృధివ్యాం ద్రవిణం బ్రహ్మవర్చసం
మహ్యం దత్వా ప్రయాతుం బ్రహ్మలోకం ॥
ఓం మిత్రస్య చర్షణీ ధృతశ్రవో దేవస్య సానసిం । సత్యం చిత్ర శ్రవస్తమం మిత్రోజనాన్యాతయతి ప్రజానన్
మిత్రోదాధార పృధివీముతద్యాం । మిత్రఃకృష్టీరనిమిషాభిచష్టే సత్యాయహవ్యం ఘృతవద్విధేమ । ప్రసమిత్ర
మర్త్యోఅస్తుప్రయస్వాన్ యస్తఆదిత్య శిక్షతివ్రతేన । నహన్యతే నజీయతే త్వోతోనైనమగంహో అశ్నోత్యంతి
తోనదూరాత్ ॥ (నమస్కరించుచు చెప్పవలెను)
ఓంసంధ్యాయైనమః । ఓంసావిత్ర్యైనమః । ఓంగాయత్ర్యైనమః । ఓంసరస్వత్యైనమః । సర్వాభ్యోదేవతాభ్యోనమః ।
ఓందేవేభ్యోనమః । ఓంఋషిభ్యోనమః । ఓంమునిభ్యోనమః । ఓంగురుభ్యోనమః । ఓంపితృభ్యోనమః ।
ఓంమాతృభ్యోనమః । కామోకార్షీన్మన్యురకార్షీన్నమోనమః ॥

అభివాదనం

(తన పేరును తాను చెప్పుకోరాదు. మరి సంధ్యాలో తప్పక చెప్పవలెను.ఇది యెట్లు.? అనగా చెవులు మూసుకొని తన పేరును తను చెప్పవలెను.ఎడమ చేతితో కుడి చెవిని కుడి చేతితో ఎడమ చెవిని మూసుకొని ఋషులను-గోత్రమును చెప్పుకొనుము.)

అభివాదన

చతుసాగర పర్యంతం గోబ్రాహ్మణేభ్యశ్శుభంభవతు=ప్రవరాన్విత=గోత్రః ఆపస్తంభసూత్రః యజుశ్శాఖాధ్యాయీ = శర్మా అహంభో అభివాదయే.

దిఙ్నమస్కారము

ఓంప్రాచ్యైదిశే నమః।ఓందక్షిణాయైదిశే నమః।ఓంప్రతీచ్యైదిశే నమః ।ఓంఉదీచ్యైదిశే నమః।ఓంఊర్ధ్వాయైదిశే నమః

ఓం అధరాయైనమః।ఓంఅన్తరిక్షాయైనమః।ఓంభూమ్యైనమః।ఓంశ్రీవిష్ణవేనమః।

ఓం ధ్యేయసదా సవితృమండల మధ్యవర్తీ । నారాయణసరసిజాసన సన్నివిష్టః ।

కేయూరవాన్ మకరకుండలవాన్ కిరీటహారీ । హిరణ్మయ వపుర్ధృత శంఖచక్రగదాపాణే।

ద్వారకానిలయాచ్యుత । గోవింద పుండరీకాక్ష రక్షమాం శరణాగతం ॥

(అని నమస్కరించి) (చేతిలో నీరు తీసుకొని)

కాయేనవాచా మనసేంద్రియైర్వా బుధ్యాత్మనావా ప్రకృతే స్వభావాత్ కరోమి యద్యతసకలం పరస్మై నారాయణాయేతి సమర్పయామి. ఓం తతసత్ బ్రహ్మార్పణమస్తు శ్రీరామార్పణమస్తు (అని ఆనీటిని విడువుము)

శ్రీరంగ మంగళనిధిం కరుణానివాసం । శ్రీ వేంకటాద్రి శిఖరాలయ కాలమేఘం ।

శ్రీహస్తిశైల శిఖరోజ్జ్వల పారిజాతం । శ్రీ శం నమామి శిరసా యదుశైలదీపం ॥

ఓం తతసతసర్వం శ్రీ రామార్పణమస్తు